

ПСИХОТРЕНИНГ

Дина Климова

ФНСК!

ПОЧЕМУ ВСЕ НЕ ТАК?

как стать взрослым ресурсным человеком



#ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ, ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ НЕГАТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ И РОДОВЫХ ТРАВМ
И НАЧАТЬ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Психотренинг

Дина Климова

**F#ск! Почему все не так? Как стать
взрослым ресурсным человеком**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.9
ББК 88.37

Климова Д.

F#ск! Почему все не так? Как стать взрослым ресурсным человеком / Д. Климова — «Издательство АСТ», 2022 — (Психотренинг)

ISBN 978-5-17-152056-4

Вы часто задаетесь вопросом: «Почему все не так?», вроде бы стараетесь, но не получаете того, о чем действительно мечтаете и чего действительно желаете? Эта книга поможет вам выстроить путь к действительно счастливой жизни. Вы поймете, где вам не хватает взрослости, а где ваш внутренний ребенок требует внимания и заботы. Вы узнаете, что ресурс может быть только у взрослого человека, который сепарирован от родителей. Вы научитесь выстраивать отношения с родителями, партнерами и детьми. Поймете, как зарабатывать деньги. Всю жизнь вы ищете ответы во внешнем мире, но на самом деле все ответы внутри. На страницах этой книги вы найдете вопросы и упражнения, которые помогут вам понять себя и корни своих проблем. Ответственность за вашу жизнь только в ваших руках. Содержит нецензурную брань

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-152056-4

© Климова Д., 2022
© Издательство АСТ, 2022

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 6 |
| Глава 1 | 8 |
| Внутренний ребенок | 11 |
| Внутренний родитель | 16 |
| Внутренний взрослый | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 23 |

Дина Климова
F#ck! Почему все не так?
Как стать взрослым ресурсным человеком

Автор фотографии на обороте обложки – Лыкова Анна Александровна

© Климова Д., текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Введение

Наверняка вы когда-нибудь задавались вопросом: «Почему у других в жизни все хорошо, а у меня нет? Почему некоторые избранные летают на частных самолетах, имеют счастливые семьи, прекрасное здоровье? При этом другая часть населения не знает, как свести концы с концами. Они страдают от несчастливых отношений, болезней и других ненастий». Эта книга дает «ключи» к счастливой жизни во всех сферах. Тысячи людей ежедневно обращаются за помощью к психотерапевтам, магам, гадалкам, экстрасенсам по всему миру. Почему они это делают? Потому что они не довольны своей жизнью! Люди живут в бесконечных страданиях. Все мы хотим жить в ресурсе, иметь счастливые отношения, здоровье, деньги, заниматься любимым делом. Кто из вашего окружения так живет? Про кого вы можете сказать: «Вот он действительно счастлив!»?

Эта книга раскрывает первопричины всех насущных проблем любого человека с нескольких точек зрения, рассматривает причины зарождения проблем и, самое главное, дает алгоритмы решения.

Пример из практики: Примерный семьянин. Прожил в браке 11 лет. Двое детей. Нашел любовницу. Семья распадается. Все близкие в шоке. Почему так произошло? Потому что в отношениях его жена уже 8 лет совсем ему не жена, а он ей не муж! После рождения первого ребенка она тотально ушла в роль «матери», в том числе для своего мужа. Что значит «мамка для мужчины»? В подсознании главная героиня перестала видеть в нем мужчину, стала воспринимать его как инфантильного ребенка. Он, в свою очередь, стал видеть в ней недовольную «пилу». Естественно, это повлияло на их жизнь как пары. Хотела ли она быть «мамкой»? Конечно же, нет. Ее раздражало, что он не относится к ней как к женщине, требует от нее выглаженные рубашки, а цветы она получает только по праздникам, и то не всегда. Отношения свелись к сообщениям: «Купи туалетной бумаги и огурцов, а еще зайди в аптеку. Леша заболел». Оба партнера были несчастливы в этом браке. Итог – отношения завершились.

Почему так произошло? В детстве она прошла через травму: ее отец бил мать. Будучи ребенком, она спасала свою мать. В детстве у нее сформировался паттерн – если люблю, значит надо спасать. В ее парадигме не было примера здоровых отношений. Эта девушка выросла в женщину, которая тотально не доверяет мужчинам и боится их. В свою очередь, у ее мужа была травма с матерью. У него также не было примера правильных взаимоотношений. Как это разрешить самостоятельно? Почему такие ситуации происходят повсеместно? Как разорвать этот порочный круг?

Однажды ко мне обратилась девушка на грани развода и нервного срыва. Состояние Ольги было крайне нестабильное. За два часа работы мы разобрали причину ее жизненных неурядиц. Девушка пришла в норму. Растроганная, после сессии она сказала: «Дина, если бы я знала всю эту информацию раньше! Вроде бы все так просто и логично, но почему я не догадалась об этом раньше? Моя жизнь сложилась бы совершенно по-другому!» Эта история натолкнула меня на мысль поделиться своими знаниями через книгу. У меня есть те механизмы, которые помогут многим людям изменить свою жизнь в лучшую сторону. Физически я не могу помочь всему миру, но через книгу будет возможность поделиться этой информацией и опытом с гораздо большим количеством людей, чем через индивидуальные консультации.

P.S. Личная жизнь Ольги наладилась. Брак сохранился, и отношения вышли на качественно новый уровень.

Я работаю с людьми ежедневно. Я видела тысячи примеров преображения людей, у которых изменилась жизнь после работы со мной. Знания, которые я даю в терапии, должны быть

доступны каждому. Вы сможете самостоятельно увидеть и осознать причины своих жизненных проблем с точки зрения психологии, эзотерики, родологии, транзактного анализа. Например, почему женщина ушла в депрессию после рождения ребенка, хотя беременность была желанной? Как это может быть связано с тем, что ее прабабушка родила 15 детей?

Книга построена таким образом, чтобы каждый мог пройти путь становления себя через любовь и принятие. Вы поймете, как строить счастливые отношения, как зарабатывать большие деньги, как менять негативные мысли на позитивные и почему это важно. Вы разберетесь с причинами болезней и сможете создать совершенно здоровое тело самостоятельно!

В своей книге я поделюсь опытом, как построить счастливую жизнь во всех важных сферах, на примерах клиентов покажу, как работает наша психика, как подсознание создает проблемы в реальной жизни и, самое главное, что с этим делать. Книга является квинтэссенцией психологии и эзотерики.

Вы держите в руках книгу-трансформацию, книгу, которая изменит вашу жизнь. Она попала к вам именно в тот момент, когда вы готовы к изменениям. В ней есть вся информация для того, чтобы вы приблизились к жизни вашей мечты! Хочу предупредить: готовность к трансформациям у всех разная. Кто-то из вас прочтет книгу за две недели, и жизнь поменяется молниеносно. У кого-то работа над одной главой займет полгода. Я попрошу вас познавать себя по этой книге в вашем индивидуальном ритме. Проходите все главы поэтапно. Читайте несколько раз, выполняйте задания, размышляйте.

Глава 1

Структура личности человека

Около 10 лет назад я работала в крупном международном концерне менеджером среднего звена в отделе маркетинга. На тот момент я находилась в подчинении у двух руководителей. Один был начальником отдела, второй – заместителем генерального директора. С заместителем генерального директора у меня были прекрасные взаимоотношения. Она была строгая, но очень справедливая. Если я совершала ошибки или у меня были недочеты в работе – мы сразу все проговаривали, я чувствовала свою ответственность за работу. Вопросы решались быстро и эффективно. Когда я общалась с Анной (имя изменено), меня всегда переполняло чувство ответственности и взаимного уважения. Анна говорила не всегда приятные вещи, но я их воспринимала абсолютно адекватно и чувствовала себя менеджером (маленьким управленцем своей зоны ответственности), а не просто винтиком большой машины.

В то же время отношения с моим прямым руководителем совершенно не ладились. Когда мы разбирали рабочие вопросы, я чувствовала себя маленькой девочкой. Совместные планерки могли довести до слез. История повторялась с другими коллегами. Возможно, вы тоже проходили через это чувство, когда начальник приглашает в кабинет обсудить проект, а вы ощущаете себя как в школе на вызове к директору? Отвратительное чувство. Еще в то время меня поражало, насколько разным может быть общение с руководителями. После взаимодействия с одной из них я чувствовала невероятный прилив сил и мотивацию, после общения с другой мне не хотелось делать ничего. Во втором случае чувство ответственности за зону моих компетенций было равно нулю. Согласитесь, странная история? Я, один и тот же человек, настолько по-разному могу относиться к своей работе. Этот вопрос всегда возникал в моей голове, но ответа я так и не находила. Я объясняла это тем, что у заместителя генерального директора, Анны, врожденный талант управленца, а вторая начальница, мягко говоря, обделена им.

Разгадка этого феномена моих ощущений пришла ко мне гораздо позже. Я хочу поделиться информацией, которая сначала перевернула мою жизнь, а потом жизнь моих клиентов. Мы рассмотрим ответы на следующие вопросы:

- Почему мужчина с одной женщиной ведет себя как рыцарь, а с другой – лежит на диване и пьет пиво?
- Почему так страшно начать свой бизнес?
- Почему с одним мужчиной девушка чувствует себя легкой и воздушной, а с другим – становится нервной и требовательной?
- Почему перед начальством человек чувствует себя маленьким ребенком?
- Почему есть люди, которые зарабатывают большие деньги, а кто-то сводит концы с концами?
- И еще тысяча и одно «почему».

Давайте рассмотрим предложенную теорию трансактного и структурного анализа Эрика Берна. Его гипотеза заключается в том, что наше Эго (*от лат. ego – «я»*) состоит из трех частей:



Рис. 1. Внутренний Ребенок. Внутренний Родитель. Внутренний взрослый

Давайте рассмотрим, как Эрик Берн поясняет возникновение этих состояний¹.

1. Каждый взрослый человек когда-то был ребенком. Воспоминания детства сохраняются в последующей жизни как полные состояния Эго (археопсихические реликты) = Внутренний ребенок.

2. Каждый взрослый человек обладает нормально функционирующим мозгом, способным воспринимать и верно оценивать реальность. Восприятие и испытание реальности – не изолированная «способность», а функция осмотрительного состояния Эго (неопсихическое функционирование) = Внутренний Взрослый.

3. Каждый взрослый человек имел некогда родителей или тех, кто заменил ему родителей. Состояние Эго может полностью принимать на себя контроль за поведением индивида (экстеропсихическое функционирование) = Внутренний Родитель.

Получается, что в каждом из нас присутствуют все три Эго-состояния, и все три состояния управляют нами: реакциями и поведением. Но действовать одновременно они не могут. Они управляют человеком в зависимости от окружающей действительности и того, что происходит в его жизни.

Представьте, что в вашей голове есть комната, где одновременно сидят маленький ребенок, адекватный взрослый человек и родитель, который всех учит жизни. Как они выглядят? Какие образы приходят вам в голову? Во что одет ребенок, какое у него настроение? Как выглядит взрослый? Какого он пола? Родитель, какой он? В эту комнату внезапно вламывается человек с гранатой. Такой страшный и ужасный, грозный террорист. Как отреагируют личности, которых вы представили? Что сделает ребенок? Скорее всего, он испугается и заплачет. Что сделает взрослый? Один из вариантов – проанализирует ситуацию, позвонит в полицию. Что сделает родитель? Начнет успокаивать ребенка или объединится со взрослым? Так происходит и с нашей психикой. В зависимости от внешних обстоятельств, которые происходят в нашей жизни, к пульту управления сознанием приходит то родитель, то ребенок и, в редких случаях, адекватный взрослый. Так называемая «смена власти» объясняется потоком психической энер-

¹ Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии. Москва: Эксмо, 2015.

гии, катексиса. Активация этих ролей происходит бессознательно. Наша задача – увидеть в себе и осознать каждую из ролей и, как следствие, научиться ими управлять.

Зачем управлять ролями? Для того, чтобы взаимодействовать с миром из адекватного состояния. Пример: если вас вызывает на беседу руководитель, вам важно находиться в состоянии адекватного взрослого, а не маленького ребенка. Только из «правильно» выбранной роли вы сможете выстраивать эффективные коммуникации! Для этого предлагаю разобраться, какие функции для нашей личности несет в себе каждая из вышеназванных ролей.

Внутренний ребенок

Внутренний ребенок – это часть нашей личности, которая отвечает за наши эмоции. Внутренний ребенок бывает естественный, травмированный и приспособившийся.

Наш естественный ребенок – это то, какими мы пришли в этот мир. Эта часть нашей личности несет в себе следующие состояния и эмоции:

- радость
- счастье
- любопытство
- воодушевление
- восторг
- непосредственность
- интерес
- доверчивость
- игривость
- потребность в игре
- веселость
- вера в чудо
- наслаждение
- желания
- творчество
- мечтательность.

Все наши позитивные чувства генерируются именно этой частью нашей личности, естественным ребенком. То есть когда у вас возникает интерес к чему-либо, например: вы захотели себе новую машину или новое платье. Это ваш естественный внутренний ребенок генерирует желание. Естественный внутренний ребенок отвечает за ваше «хочу». Именно из этой части Эго у каждого человека появляется жизненная энергия. Естественный внутренний ребенок – это тот драйвер, который позволяет мечтать, творить. Благодаря этой части Эго мы танцуем, когда слышим понравившуюся музыку, подпеваем в машине любимому исполнителю, начинаем заниматься хобби. Внутренний ребенок делает нашу жизнь яркой и красочной.

Помимо позитивных функций, внутренний ребенок также отвечает за генерирование следующих состояний:

- лень
- страх
- потеря интереса
- стыд
- тревожность
- неумение распоряжаться финансами.

Эта часть личности создает состояния, которые мешают вам быть эффективными. Например: вы решаете для себя, что сегодня нужно лечь спать пораньше. Но внутренний ребенок может занять пункт управления вашим сознанием и сказать: «А давай посмотрим социальные сети, одним глазком?» Проходит два часа, а вы до сих пор скроллите ленту. Бывало такое? Или ваш внутренний ребенок захотел иметь красивое тело. Вы принимаете решение начать ходить в спортзал. Но на следующий день ваш внутренний ребенок, если он управляет личностью, говорит: «Давай не пойдем? Лучше посмотрим дома кино». Для внутреннего ребенка это естественно – не желать заниматься чем-то рутинным. Его истинная задача – побуждать интерес к жизни. Играть! Все, что вне игры, ребенка не интересует. Ко мне довольно часто приходят на личную консультацию с таким запросом: «Быстро загораюсь, но не довожу дело до

конца. Перегораю». На самом деле человек не перегорает. Дело заключается в том, что Взрослая часть не взяла «пульт управления сознанием» тогда, когда это было важно.

Помимо естественного ребенка, в личности живет ребенок травмированный. Если честно, я не знаю ни одного человека, у которого не было травм. Даже несмотря на благополучное детство, травмы все равно появляются. Зачастую это происходит из-за отсутствия базового чувства безопасности и недостатка любви. Об этом подробно мы будем говорить в главе «Род». Как травмированный ребенок управляет вашей личностью? Какие внутренние чувства он провоцирует?

- Одиночество
- Неуверенность
- Страх
- Обида
- Манипуляция
- Нерешительность
- Инфантилизм
- Страх брать ответственность
- Желание спрятаться от мира
- Чувство, что мне кто-то должен (партнер, государство, начальство и т. д.)

Пример 1

Ирина работает в компании уже 8 лет на одной должности. Ее не устраивает заработная плата, а также пропал интерес к тому, чем она занимается. Уже два года назад Ирина закончила курсы ногтевого сервиса. Начинать идти в собственное дело ей страшно. Она не уверена в своих навыках. В этом примере мы с вами можем увидеть, что Ирина находится в позиции ребенка. Ее внутренний травмированный ребенок боится, что у него не получится, боится остаться без денег, боится рисковать. То есть ее личностью управляет ребенок и вызывает соответствующие чувства.

Как это работает? В ее детстве была ситуация, когда Ирина проходила через подобные чувства. В школе за проявленную инициативу в одном проекте, который не совсем получился, она была подвержена унижению со стороны учителя, одноклассников и в дальнейшем родителей. Ее психика запомнила травмирующий опыт. Соответственно, во взрослом возрасте травмированный ребенок ей говорит: «Я там была. Мне было плохо. Второй раз я туда не пойду». Соответственно, событие, которое было в детстве, влияет на ее взрослые выборы. Психика любым возможным способом старается уберечь ее от пройденной боли.

Пример 2

Анастасия, 36 лет, замужем, 2 детей. Постоянные конфликты с мужем на фоне того, что он уделяет ей мало внимания. Когда человек находится в позиции ребенка, у него складывается ощущение, что ему недостаточно уделяют внимания, его не любят и т. д. Все эти чувства берут свое начало из травмы. В детстве мать Анастасии много работала, девочка часто находилась дома одна. Боль детского опыта транслируется на партнера.

Когда человек находится в позиции ребенка, его мысли, реакции и чувства определяются этой ролью. Он начинает вести себя как маленький ребенок. Состояние ребенка – «мне все должны». В таком случае сколько бы человек ни получал от мира, ему всегда будет мало. Его потребность в любви никогда не будет удовлетворена извне. Внутренняя боль ребенка будет управлять человеком.

Почему так происходит? Когда ребенок рождается на свет, ему необходимы ресурсы для того, чтобы выжить. Как минимум еда, кров, забота, которая обеспечивается родителями или лицами, заменившими родителей. Когда в детстве происходит травма, недополученные

чувства любви травмированный ребенок захочет компенсировать за счет окружающего мира. Состояние «мне должны» нормально для реального ребенка. В то время как для человека старше 18 лет мыслеформа «мне должны» указывает на то, что большую часть времени жизни у «пульта управления» сознанием находится его внутренний ребенок.

Приспособившийся ребенок похож на травмированного в своих проявлениях, но между ними есть отличие. Я ввела это понятие для того, чтобы наглядно показать разницу в реакциях. Приспособившийся ребенок появляется тогда, когда человек в раннем детстве сталкивается с ситуациями, в которых ему для выживания необходимо выработать новые модели поведения.

Пример 3

У Оксаны отец был алкоголиком. В моменты, когда он напивался, присутствовало рукоприкладство в сторону матери. Что происходило с психикой ребенка в тот момент? Маленькая Оксана была в ужасе. *Когда страх настолько сильный, что сознание не может с ним справиться, происходит «приспосабливание».* Девочка думает: «Папа может убить маму. А мамочку я очень люблю». («Если мамы не станет, то что тогда будет со мной?» – этот вопрос даже не осознается психикой, но он есть.) Далее девочка, чтобы выжить, принимает решение: «Мне нужно спасти маму». Таким образом, ее подсознание создает модель поведения: «Я должна спасти того, кого люблю, это необходимо, чтобы выжить. Я ценна для мамы в этот момент, когда спасаю. Я становлюсь любимой, только когда приношу пользу». Как это может повлиять на ее жизнь во взрослом возрасте? Оксана выросла, но модель поведения приспособившегося ребенка осталась с ней. Оксана выбирает тех мужчин, которых нужно спасти! То есть в сознании она не хочет себе алкоголиков и наркоманов, но ее подсознание, ее приспособившийся ребенок, выбирает именно проблемных мужчин, которых нужно спасти. Почему? Потому что срабатывает модель: «Я должна спасти того, кого я люблю, тогда я выживу». Такие мужчины необходимы ей для жизни. В созданной ею иллюзии только через спасение любимого человека она чувствует свою нужность и важность. Почему это происходит? Потому что к «пульту управления» в момент выбора партнера встал приспособившийся ребенок.

Еще раз хочу обратить ваше внимание: **пока человек не видит в себе эти части, очень сложно ими управлять. Задача этой главы – познакомить вас с различными частями вашего эго, чтобы в дальнейшем вы смогли осознанно выбирать роль, из которой вы живете и управляете своей жизнью.**

Роль, которая находится в доминанте, определяет:

- реакции
- мысли
- выборы
- тембр голоса, манеру разговора
- поведение
- вкусовые привычки
- стиль в одежде
- жесты
- мимику
- внешний вид.

Вы становитесь буквально той фигурой, которая стоит «у руля».

Давайте рассмотрим поведение взрослого человека, находящегося большую часть времени в позиции ребенка. Он постоянно обижается на других: друзей, родителей, партнера, государство. У такого человека постоянные проблемы с финансами. **Дети больших денег не зарабатывают. Дети могут заработать на конфетки и шоколадки!** Этот человек боится брать ответственность за свои действия. Вместо решительных действий для позитивных изменений в жизни предпочитает «отсидеться» в сторонке. Человек в детской позиции

всегда будет искать гуру-наставника, который скажет, как надо жить. Именно поэтому многие психологи пользуются этим. Как они это делают? Они говорят человеку, как правильно жить, дают советы. Таким образом, они «подсаживают» пациента на себя. Пациент не может действовать без такого «терапевта». Из детской роли человек не может выстраивать гармоничные отношения с партнером. В отношениях чувствует претензии к другому партнеру. Постоянно требует действий, подтверждающих любовь. Люди в детской позиции подвержены алкогольной и наркотической зависимостям. Ребенок не может справиться со взрослыми проблемами и решает их самым простым и понятным для него способом. Такие люди могут спускать все деньги в азартных играх.

Доминирующая роль внутреннего ребенка может повлиять на выбор профессии. Часто люди, у которых превалирует детская часть, выбирают профессию либо по принципу «Куда пристроили, там и буду работать», либо очень творческие занятия. Но если творческую профессию выберет ребенок без прокачанной взрослой части Эго, ему это не будет приносить доход. Именно поэтому некоторые артисты, художники, музыканты остаются в стороне, а некоторые достигают невероятных высот и зарабатывают многомиллионные гонорары. Когда внутренний ребенок действует сообща с внутренним взрослым, это дает потрясающие результаты. Но если внутренний ребенок «брошен» без взрослого, то, конечно, это не может привести к успеху даже при наличии выдающегося таланта.

Может сложиться впечатление, что внутренний ребенок приносит только неприятности. На самом деле это не так. Естественный внутренний ребенок – это генератор энергии радости, творчества и счастья. Без этой части личности жизнь становится пресной и скучной. Наша задача – исцелить травмирующего и приспособившегося ребенка, для того чтобы вы перестали чувствовать все негативные проявления этой части личности. Только исцелив внутреннего ребенка, вы сможете адекватно воспринимать информацию про внутреннего взрослого и родителя. Прodelайте практику «Исцеление внутреннего ребенка». После выполнения я приглашаю вас двинуться дальше, в увлекательное путешествие по вашей личности.

.....

Упражнение «Исцеление внутреннего ребенка»

Время выполнения: 5–7 минут

Суть упражнения. Примите удобное для вас положение. Вы можете сесть или лечь. Позаботьтесь о том, чтобы вас никто не беспокоил. Закройте глаза и сделайте несколько циклов глубоких вдохов и выдохов. Мысленно перенеситесь в свое детство. Представьте, что вы попадаете в квартиру или дом, где вы выросли. Мысленно потрогайте предметы. Ощутите максимальное присутствие там, в детстве. Сейчас вы заходите в одну из комнат и видите себя в возрасте 4–5 лет. Посмотрите на это дитя. Что на нем надето, какое у него настроение. Поздоровайтесь мысленно с маленьким собой. Скажите: «Малыш (малышка), привет. Я тебя вижу. Я тебя замечая. Я люблю и принимаю тебя. С этого момента я всегда буду с тобой». Обнимите своего внутреннего ребенка. Вам он может рассказать все, что его беспокоит. Предложите ему поиграть с вами: «Во что ты хочешь поиграть?» Мысленно представьте, как вы начинаете играть. Не стесняйтесь фантазировать. Пусть ваш внутренний ребенок ощутит чувство безопасности. После того как вы поиграли, спросите: «Хотел(а) бы ты жить в моем сердечке?» Представьте в вашем сердце комнату, о которой всегда мечтал ваш внутренний ребенок. Мысленно поселите его у себя в сердце в эту комнату. Спросите, как ему (ей) там. Сейчас самое время дать ему (ей) все, о чем мечталось в детстве. Подарите своему внутреннему ребенку машинки, куклу, платье, самолетик, котика или собачку. После уложите его (ее) спать,

расскажите сказку. Спросите, как часто он (она) хочет, чтобы вы приходили к нему (ней)? Ответ запишите. После того как ваш внутренний ребенок заснул, вы можете возвращаться к себе. Выполняйте эту практику ежедневно минимум 14 дней. Можно дольше или меньше, но вам нужно добиться состояния, когда ваш внутренний ребенок будет чувствовать, что вы у него есть и он любим и в безопасности.

.....

Внутренний родитель

Внутренний родитель – это часть Эго, которая создана для того, чтобы вы взаимодействовали с вашими реальными детьми. Также эта часть эго дает защиту вашему внутреннему ребенку.

Функции внутреннего родителя – отдавать:

- передавать знания, навыки
- следить за порядком (в доме, в мире, в семье, и т. д.)
- контролировать
- оберегать от опасности
- заботиться.

Негативные проявления внутреннего родителя:

- постоянное беспокойство (зачастую беспочвенное)
- излишний контроль
- нравоучения
- вечная усталость
- набор лишнего веса
- осуждение
- чувство жалости
- проблемы со спиной и шеей.

Эта часть личности должна «включаться» только тогда, когда вы взаимодействуете со своими детьми, или по отношению к вашему внутреннему ребенку. Но часто бывает, что роли Эго выходят в доминанту, даже когда требуется совершенно другая роль. Давайте рассмотрим пример, где у женщины ведущая роль – внутренний родитель. То есть большую часть времени жизни она проводит в этом состоянии.

Пример: Марина, 42 года. Замужем, двое детей. Имеет свою юридическую фирму. Ее доход составляет свыше 300 000 руб. Пришла в терапию со следующими жалобами: «Отношения с мужем совсем испортились. Я не вижу в нем мужчину. Я постоянно раздражаюсь из-за того, что он инфантильный. Я устала все “тащить” на себе. Раньше я старалась его мотивировать, вдохновлять, но сейчас я просто выдохлась. Мне кажется, мне будет гораздо проще одной. Марк для меня как третий ребенок. От него нет никакой помощи». Когда у человека ощущение, что он за всех несет ответственность, вечно уставший, это явный признак пребывания в позиции родителя. В приведенном примере Ирина находится в позиции родителя не только для своих детей. В роли родителя она выступает на работе для пациентов, а также для своего мужа. Эта роль определяет ее поведение, мысли, реакции. Она становится постоянной «мамкой» для всех. Соответственно, при общении с мужем она учит его жизни, осуждает и постоянно контролирует.

Это Эго-состояние придает чувство мнимой силы, но при этом человек в этой роли обладает излишним контролем. Создается иллюзия: «Я самый умный, кроме меня никто не справится с задачей, никому нельзя доверять. Я все должен делать сам». Такие люди сложно делегируют обязанности, все предпочитают делать самостоятельно. Как данная роль влияет на взаимоотношения мужчины и женщины, мы рассмотрим во второй главе. Человек из этой роли выбирает такие профессии, как учитель, тренер, психолог, топ-менеджер, врач. То есть варианты работы, где будут передаваться знания. Именно поэтому сотрудники на этих должностях часто сталкиваются с переработкой, выгоранием, хронической усталостью. Человек в роли родителя берет ответственность за всех вокруг. Таким образом, энергетически на ваше тело «ложится груз» других людей, на роль родителей которых вы встаете. Это может повлиять не только на дисбаланс в жизни. От этого формируются такие болезни, как остеохондроз,

протрузии и грыжи, геморрой, мигрени. Тело не выдерживает той энергетической нагрузки, которую берет на себя родитель. Сейчас наша задача – познакомиться с этой ролью, осознать ее внутри себя, чтобы в дальнейшем вы могли ее идентифицировать и переключиться в роль, которая релевантна той ситуации, в которой вы находитесь.

Основа для формирования вашего внутреннего родителя – это ваши реальные родители или те, кто их заменял. Также на формирование данной части Эго влияют значимые взрослые, учителя или тренеры. Причем психика также запоминает особенно травматичные методы воспитания. Картина мира и воспитания формируется в детстве. Ребенок наблюдает происходящее, оценивает и делает свои детские выводы. Как правило, формируется две модели:

- «Хочу, как у мамы и папы»
- «Точно хочу не так, как у мамы с папой»

Обе представленные модели провальные. Почему? Потому что они ограничены. Сейчас приведу пример. Представьте, что из многообразия десертов вы пробовали в жизни только «Медовик». Он вам либо нравится, либо нет, но другого десерта вы не кушали. Когда у вас спросят, хотите ли вы десерт, вы скажете либо да, либо откажетесь. Ваш выбор ограничен. Вы знаете только «Медовик». Точно так же с родительскими моделями поведения. Вы либо принимаете за истину то, что видели, либо отрицаете. Но фокус в том, что, даже если вам не нравится что-то в ваших родителях, этот паттерн все равно встраивается в вашу психику. «Медовик», нравится он вам или нет, все равно останется главной ассоциацией с десертом. Ваша задача как взрослого человека – изучить многообразие десертов и выбрать то, что подходит именно вам. То есть жить свою жизнь не «назло» маме или папе, а создавать именно ту реальность, в которой вы будете чувствовать себя счастливым.

Трудность заключается в том, что внутренний родитель не может увидеть другие возможные сценарии. Этим должен заниматься внутренний взрослый, о котором мы поговорим далее. Внутренний родитель точно знает, как все должно быть, исходя из той реальности, которую он видел. Это некий учитель, который готов всем рассказать, как надо жить, что делать и когда. Чтобы вам было понятнее, вспомните себя, когда вы кого-то учите жизни. Вы чувствуете внутреннюю уверенность. Внутренний родитель создан нашей психикой для порядка. Но часто этот «порядок» создается не совсем гармонично для вас и окружающих.

Вариант внутреннего диалога:

Внутренний ребенок: «Давай не пойдем в спортзал? На улице солнышко, пошли погуляем?»

Внутренний родитель: «Ты толстая и жирная! Тебе надо худеть! Никаких прогулок. Марш в спортзал».

Такой диалог происходит, если к вам в детстве применяли такую систему мотивации ваши родители. У человека, который пребывает в роли родителя, часто блокируется внутренний ребенок. Таким людям сложно наслаждаться жизнью, они постоянно решают огромное количество проблем. Причем проблемы создаются даже тогда, когда их по факту нет. Но внутреннему родителю необходимо это чувство изможденности. Родитель вечно уставший. Также наверняка вы замечали у себя роль внутреннего критика. Такие фразы в голове: «У тебя ничего не получится. Куда ты лезешь? Мечтать не вредно, спустись с небес на землю». Все фразы от значимых взрослых, которые вы когда-то слышали, формируют внутреннего родителя. Далее из этого «винегрета» вы взаимодействуете с самим собой и со своим внутренним ребенком. Как правило, это не всегда эффективно. Сейчас вы можете избавиться от навязанных вам сценариев! Для этого сделайте следующее упражнение.

.....

Упражнение «Устранение внутреннего критика»

Время выполнения: от 10 минут до 1,5 часов

Суть упражнения. Напишите список всех значимых взрослых, слова которых особенно ранили вашу детскую душу. Напротив каждого вспомнившегося вам взрослого напишите негативные фразы, которые вы чаще всего слышали от них. Например:

Отец: «Ты дурак».

Мама: «У тебя ничего не получится».

Бабушка: «Не жили богато, и не надо начинать».

Бабушка: «Мечтать не вредно».

Старший брат: «Куда ты лезешь, ты еще маленький!»

Мама: «Вот сначала вырастешь, потом узнаешь».

Далее напротив каждой фразы написать и произнести вслух: «Я благодарю тебя за опыт. Но это всего лишь твое мнение, суждение, исходя из твоего опыта, исходя из твоей боли. Я возвращаю его тебе». Мысленно представьте, как вы отправляете эти фразы человеку, который вам их сказал. После выполнения практики сожгите негативные высказывания, которые вы выписали.

.....

Предлагаю вам рассмотреть пример «правильного» внутреннего родителя, которого необходимо сформировать внутри своей личности. Он любящий и заботливый по отношению к своему внутреннему ребенку, наполняет его чувством безопасности, принятием и любовью. При этом соблюдает рамки, которые необходимы для комфортной жизни ребенка. Например, в реальной жизни любящий родитель не позволит ребенку питаться одними сладостями, так как понимает, что это не принесет пользы организму малыша. Такая же схема внутри вашей личности. Внутренний родитель знает, как должно быть, как правильно. Далее он бережно и с любовью направляет бурлящую энергию внутреннего ребенка в нужное русло. Ваша задача построить заново внутри себя эту часть Эго. Для этого выполните упражнение «Образ внутреннего родителя».

.....

Упражнение «Образ внутреннего родителя»

Время выполнения: 5 минут

Суть упражнения. Примите удобное для вас положение. Вы можете сесть или лечь. Позаботьтесь о том, чтобы вас никто не беспокоил. Закройте глаза и сделайте несколько циклов глубоких вдохов и выдохов. Перенесите свое внимание в безопасное место. Это может быть берег моря или опушка леса. Возможно, вы представите свою квартиру или дом. Пусть вам будет безопасно и приятно в этом месте. Ощутите, как ваши стопы касаются пола этого пространства. Сейчас вспомните образ вашего внутреннего ребенка. Посмотрите на него. Пусть он будет здесь. Поговорите с ним. Сейчас пригласите в это место вашего внутреннего родителя. Посмотрите на образ, который появился перед вами. Это может быть мужчина или женщина. Не обязательно, что этот образ выглядит как вы. Но ваш внутренний родитель точно знает, как правильно, он точно знает, как нужно жить. Какой этот образ? Какие чувства он у вас вызывает? Критикует ли он вас? Кого он хочет научить жизни? Сообщите своему внутреннему родителю, что он есть в вашей голове для общения с вашими реальными детьми. Ему не нужно включаться в диалог, когда вы общаетесь с партнером или коллегами. Пусть

сейчас внутренний родитель поймет, что его роль – взаимодействие с вашими детьми или животными.

.....

Внутренний взрослый

Внутренний взрослый – это та часть нашего Эго, которая взаимодействует с внешним миром и несет ответственность за все остальные роли. Некая безэмоциональная самодостаточная фигура, которая воплощает в жизнь желания ребенка, а также учитывает «правильность» родителя. Внутренний взрослый – это стержень личности, который должен сформироваться в идеальной среде к 18 годам.

Как формируется фигура внутреннего взрослого? В совершенном мире естественный внутренний ребенок (нетравмированный и неприспособившийся) получает любовь, ресурсы, опору от реальных родителей. До 18 лет он познает мир: взаимодействует с другими детьми, смотрит на модели поведения родителей и других взрослых, учится, развивается. Далее у естественного ребенка должен появиться интерес к жизни, любопытство творить и создавать свою жизнь самостоятельно. Это происходит тогда, когда он получил все, что необходимо было ребенку, и далее естественным желанием будет генерировать что-то свое, уникальное, на базе безопасности и любви. То есть ребенок берет все самое лучшее от родителей, привносит в это свои идеи и создает нечто большее и лучшее. **Самое главное в этом процессе – действие и внутреннее желание созидать!**

Идеальным примером может послужить процесс взросления в мире животных. Когда детеныш достигает возраста, в котором он самостоятельно способен добывать себе пищу, он покидает «родительский дом». Во взрослой жизни он начинает строить свою жизнь по образу и подобию своих родителей. Это заложено природой, в программе ДНК каждого вида. В этой жизни он самостоятельно себя кормит, создает «семью» и продолжает течение жизни. Но мир людей устроен несколько сложнее, чем у животных. Зачастую фигура внутреннего взрослого НЕ ФОРМИРУЕТСЯ! Почему это происходит?

1. Внутренний ребенок травмирован в детстве.
2. В своей жизни ребенок не видел ни одного значимого взрослого со здоровой взрослой частью Эго. Не было примера, который можно было взять за основу формирования своей взрослой части Эго.
3. Не было сформировано базового чувства безопасности.
4. Недостаток любви.
5. Недостаток принятия.

Таким образом, можно сделать вывод, что без исцеления фигуры внутреннего ребенка и родителя очень сложно прийти к формированию внутреннего взрослого. Именно поэтому я обращаю ваше внимание на важность выполнения упражнений. Эта книга создана для того, чтобы вы могли самостоятельно терапевтировать себя и создавать жизнь мечты, где есть деньги, счастливые отношения, здоровье, радость и удовольствие.

Вернемся к фигуре внутреннего взрослого. Давайте рассмотрим основные функции этой части:

- действие
- ответственность
- адекватная оценка происходящего без эмоциональной вовлеченности
- прогнозирование
- безопасность
- логика.

Я не могу привести негативные стороны внутреннего взрослого. Их попросту нет. Единственное, что можно выделить, – это безэмоциональность взрослого. В этой части практически нет чувств. Для чего психикой создан внутренний взрослый? Ответ очень прост. Для того, чтобы проживать взрослую жизнь, а именно:

- зарабатывать деньги
- создавать семьи
- продолжать род
- ставить цели и достигать
- воплощать в жизнь мечты и идеи
- путешествовать
- соблюдать баланс «брать – давать» (получать от мира и отдавать в ответ)
- наслаждаться свободой взрослой жизни
- являться внутренней опорой для себя.

Пример, как должен активироваться внутренний взрослый: ваш внутренний ребенок хочет накачать к лету красивое тело. Ребенок выполнил свою функцию по генерированию желания. Дальше в этот процесс должен вступить внутренний взрослый, а именно взять ответственность за выполнение, перевести выделившуюся энергию ребенка в реальное действие. То есть безэмоционально запланировать поход в спортзал три раза в неделю. Почему этого не происходит в реальной жизни? Потому что у большинства людей взрослая часть отсутствует! Именно поэтому включается внутренний родитель, который только и делает, что читает нотации (иногда до такой степени, что отбивает желание у ребенка напрочь). Внутренний взрослый – это спокойная часть, которая действует.

Другой пример: ваш внутренний ребенок «загорелся» идеей создания собственного бизнеса. У внутреннего естественного малыша начался процесс формирования радужной, успешной картинки с розовыми пони и единорогами, где все идет как по маслу. Помимо естественного, может подключиться также травмированный ребенок, который плачет и кричит: «У нас ничего не получится, я ничего не умею, мои идеи никому не нужны». Задача внутреннего взрослого проанализировать идею ребенка, взвесить все «за и против», **оценить ее целесообразность и риски, исходя из фактов**. Самое важное, что взрослый действует без эмоций. Соответственно, в принятие решений не вмешиваются страх, наивность, неуверенность. Взрослый взвешенно делает выводы. Именно взрослый думает о шагах, которые необходимо предпринять для воплощения идеи. Возможно, он подумает о том, что необходимо повысить уровень компетенций для выполнения этой задачи (пойдет на курсы повышения квалификации). Возможно, примет решение, что сейчас не время, так как в приоритете находятся другие цели, и может не хватить времени.

Внутренний взрослый следит за своим здоровьем. Его задача – обратиться к врачу с целью профилактики, а не лечения. Попрошу вас вспомнить поход к стоматологу. Делаете ли вы это, чтобы предупредить развитие кариеса, или дожидаетесь момента, когда зубы начинают болеть? Именно внутренний взрослый решает, стоит ему сейчас отдохнуть или поработать. Он знает, что такое тайм-менеджмент и как соблюдать режим работы-отдыха. В то время как внутренний родитель будет работать до изнеможения, а внутренний ребенок – доводить до дедлайнов.

Другой пример: ваш внутренний ребенок хочет на ночь съесть что-нибудь вкусненькое. Плюс на женском тренинге он услышал, что нужно себя любить и позволять то, что хочется. При этом у ребенка также есть желание похудеть к лету, которое явно конфликтует с желанием побаловать себя эклером. В этой истории взять верх должен внутренний взрослый. То есть вы выбираете из взрослой части съесть, например, яблоко. То, что будет полезно и вкусно.

Другой пример, который был в моей практике: на личную консультацию приходит девушка, 34 года, с запросом: «Хочу увеличить ежемесячный доход». В ходе работы она роняет фразу: «У меня нет денег даже на то, чтобы вылечить ноющий зуб». При этом ранее она рассказала, что сделала недавно процедуру по увеличению губ. Почему это произошло? Приоритет был поставлен из состояния травмированного ребенка, который очень хочет быть любимым любым способом. Ребенок думает, что пухлые губы помогут. Но то, что действительно важно

для здоровья – поход к стоматологу, ребенок отложит на потом. Я думаю, вы понимаете, если бы ее жизнью управлял внутренний взрослый, он бы выбрал поход к доктору.

Большую часть времени жизни любой человек, достигший 18 лет, должен действовать из взрослой части. Ведь это напрямую влияет на качество жизни. Только представьте, сколько возможностей было упущено из-за страхов внутреннего ребенка? Сколько идей не было воплощено из-за критики внутреннего родителя? Взрослый не сравнивает себя с другими в контексте «Они лучше меня, я хуже». Это делает ребенок. **Взрослая часть опирается на свое мнение. Взрослая часть является для себя авторитетом. Ребенок будет искать совета у гуру-наставника, родитель наоборот стремится всех поучать. Взрослый занимается исключительно своей жизнью! Фокус внимания всегда будет направлен на свою жизнь. Только это волнует взрослого. Ребенок будет кому-то что-то доказывать, взрослый же формирует цели исходя из своих внутренних желаний. Только проживая жизнь из взрослой части Эго вам будет доступно ощущение свободы! Потому что внутри есть чувство опоры.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.